**Blog kulinarny „Zdrowie na talerzu” w ramach kampanii edukacyjnej**

**„Walka z nadwagą i otyłością”**

v **Staropolskie roladki wołowe**

**Przepis:**

**Składniki:**

**Zrazy:**

- 1 kg udźca wołowego
- 200 g surowego wędzonego boczku
- 4 duże ogórki kiszone
- 3 duże cebule
- 2 łyżki musztardy sarepskiej
- 1 łyżka suszonego majeranku
- olej rzepakowy tłoczony na zimno do smażenia

- sól, czarny pieprz

**Sos:**

- 1 cebula
- 10 g suszonych grzybów (kilka sztuk)
- 2 liście laurowe
- 4 ziarna ziela angielskiego
- 500 ml wody lub wywaru mięsnego
- sól, czarny pieprz

## Sposób przygotowania:

Grzyby namoczyć we wrzątku odstawić na bok. Udziec wołowy pokroić w równe plastry. Boczek wędzony i ogórki kiszone pokroić w słupki, cebulę w piórka. Na patelni rozgrzać dwie łyżki oleju rzepakowego, podsmażyć boczek, kiedy się zrumieni dodać ogórek kiszony i cebulę. Smażyć około 5 minut aż składniki się zeszklą i zmiękną. Na koniec dodać musztardę, majeranek, wymieszać i odstawić.  Plastry mięsa równomiernie rozklepać tłuczkiem do mięsa.Tak przygotowane płaty mięsa oprószyć solą i pieprzem. Na brzeg nałożyć ok. 2 łyżek ostudzonego farszu.  Następnie zwinąć roladkę. Gotowe zrazy spiąć wykałaczkami i podsmażyć na oleju rzepakowym z każdej strony, aż będą rumiane. Następnie dodać pokrojoną w drobną kostkę cebulę, smażyć aż będzie szklista. Dodać liście laurowe, ziele angielskie, wodę lub wywar oraz namoczone grzyby. Zrazy dusić na małym ogniu pod przykryciem. Mięso powinno być miękkie po około 80 minutach. Na końcu sos doprawić do smaku.

Smacznego :)

